

〔デンマーク研修レポート〕

北欧に学ぶ移乗技術—腰痛を起こさない移乗のための技術

西方 規恵

はじめに

介護技術の中の移乗に関する技術は介護者の身体を使うことが多く、腰痛の原因にもなっている。卒業生の中には腰痛が原因で現場を去らねばならなかった者も居り、教員としても教育内容について考えさせられている。

2年前、介護福祉士養成施設協会関東ブロックの研修で、持ち上げない移乗技術が紹介された。その移乗技術に興味をもっていたところ、この夏、デンマークで研修を受ける機会を得た。デンマークと日本では介護のシステムなどに違いがあるのでそのまま真似をするという訳にはいかないが、技術の面では学ぶべきことは多いと実感した。この機会にデンマークで教育される移乗技術について紹介したい。



見学先の老人ホームの庭で

1. デンマークの介護をめぐって

デンマークの高齢化率は14.95%。特養ホームは858施設、定員34772人だそうである（1978年以降特養ホームは建設されていない）。ホームヘルプサービスは67歳以上の高齢者の13.8^{*1}%が利用するという。また、障害者に対する施策では24時間のヘルパー制度などがある。介護の必要な高齢者や障害者は少くない。

高齢者や障害者福祉の財源は中央と地方で分担し、ほとんどの施設や在宅福祉のセンターは自治体が管理・運営している。

介護者の資格教育は、社会福祉・保健ヘルパー等養成教育制度により行われている^{*2}。その教育は、1年の準備教育、1年の第1過程教育、1年半の第2過程教育、さらに専門過程と進む。取得できる資格は、準備過程ではないが、助手として働くことはできる。第1過程では社会福祉・保健ヘルパー資格、第2過程では社会福祉・保健アシスタント資格が取

得できる。また、専門過程では看護師・助産師・PT・OT等の資格が其々の養成課程で学ぶことで取得できる。学校は公立で、準備過程以外は奨学金が出る。ヘルパーとして働いた後、上級の過程に進学してキャリアアップを図る事も可能で、そのようにする学生もいる。

デンマークでも介護職員の腰痛問題は存在し、AMI（国立の労働環境研究所）では数年計画で大掛かりな調査研究³を行っている。（AMIの研究者・ベンテ氏の講義を受ける機会も得たが、別の機会に）研究機関だけでなく職能団体も腰痛対策のキャンペーンを行っている。また、自治体によっては、専門のスタッフを配置し、研修システムを確立して取り組み、労働災害を未然に防ぎ効果を上げている所もある。

Ⅱ. デンマークの移乗技術

① その根底にあるもの

デンマーク社会では一人ひとりの人権の尊重が徹底している。それは高齢者でも障害者であっても変わらない。

労働の分野でも労働者の身体や権利が守られている。様々な施策が取られているが、そのひとつに、労働災害等で新たな障害者を生まないということがある。労働基準法では、50kg以上を持ち上げてはならないことになっている⁴。それは介護の職場等でも同じである。介護の職場等で利用者を持ち上げて腰痛になっても、労働災害には当たらない。介護の仕事をする事で腰痛を発生させてはならないわけである。したがって移乗技術では基本的には利用者を持ち上げない。持ち上げないですむ介護技術を使うか、別の方法を採用する。介護者の腰痛を防ぐことで、長く介護の仕事が続けることができる。

「別の方法のひとつ」は、様々な補助器具を活用することである。補助器具は利用者の身体機能の低下を補い自立を図るだけでなく、介護者の負担を軽減させる。自治体には補助器具センターがあり、利用者に合わせて必要なものを貸与している。

また、住環境を整えることも「別の方法のひとつ」である。住環境の整備は、身体機能に合わせ、利用者にとって生活しやすい環境に整えることであるが、同時に介護しやすい環境にすることである。例えば、特養ホームのバスルーム（トイレとシャワールーム）の広さは、本人に必要なプライベート空間としての広さが必要である。同時にそれだけでなく、複数の介護者が、車椅子の利用者を普通に介護した場合に必要な十分な広さが求められている。狭さから無理な姿勢で介護する、補助器具が使えないということはない。



教えて下さったシャロtteさんを囲む研修メンバー7名

② 移乗技術の基本－姿勢－

研修はPTのCharlotte Aagaard Nielsenによって行われた。

この移乗技術は、デンマークの移乗技術といっているが、正確には、北欧で教育されている移乗技術⁷⁵である。

移乗技術の教育は社会福祉・保健ヘルパー等養成教育の中では30時間をかけて行なわれている。

腰痛にならないで介護をするためには、基本的な介護の技術を身につける必要がある。基本的な技術の中でも『基本姿勢』というものがある。『基本姿勢』というものは、移乗の動作をする時に基本とすべき姿勢である。足を肩幅に開き、膝を軽く曲げ、上半身を前傾させる、そして背筋を伸ばす。重心を低くする。この『基本姿勢』を自身の身体を動かすことによって身に付けさせていくことが必要である。また、足・腰を鍛えることも、左右どちらも同じように使えるようにすることも大切である。

③ 移乗技術の基本－自然な動きをサポート

移乗技術では利用者を持ち上げない技術を使う。その代わりに利用者自身の力を使う。

利用者が普段はどのように身体を動かすか、普段の自然に動かす方法を観察し、できないところ、足りないところを介助する。その場合利用者の動きに合わせるのは当然である。高齢者が移動する場合は、何度かに分けて動く、または、小刻みに少しずつ動く。介護する場合も同じように何度かに分けて動く。または少しずつ動かすことで移動する。このように利用者自身の自然な動きを使い、自然な動きに合わせて介助することが大切である。

通常介護者が動かす場合、介護者のペースになりやすい。しかし利用者が動こうという

意思で動くことは、利用者が主体となり、利用者のペースとなる。したがって自然な動きをサポートすることが重要になる。

④ 移乗技術の基本－押す・引く・転がす－

利用者を移動させる場合は持ち上げない。代わりに押す・引く・転がすというテクニックを使う。この方が持ち上げることの背面に懸かる負担に比べると、背面への負担は少ない。

押す・引く・転がす場合大切なことは、利用者とベッドの間の摩擦を少なくすることである。押す・引く・転がす時に滑らしてよい所は摩擦を少なくするために滑りやすい物を間に用いる。例えばビニールの袋でも良い。反対に滑らせてはいけない所は滑らない物（滑り止めマット等）を使う。例えば、ベッド上の利用者を横に水平移動させる場合、肩甲骨下にビニールシーツを、踵の下に滑り止めマットを敷いてから移動させるのである。

利用者のADLが低下などして全面的に介助が必要になった場合、リフト等を用いる。その場合は、利用者が不安や恐怖感を持つことがあるので、リフトを操作する介護者と利用者の傍らで支える介護者と二人で介護にあたる。

他にテコの原理やトルクの原理を活用することで少ない力で移動させることができる。

おわりに

今回の研修では時間の制約で基本的な移乗技術の一部しか学ぶことができなかった。それでも腰痛にならないで介護の仕事を続けるためにはこのような移乗技術を身につけることは有効と思われる。

この経験を今後の介護技術の教育に役立てていきたい。

注

*1. 基礎データは1998年1月1日現在のもの

*2. デンマークの教育制度：義務教育は7歳から9年間。その後の後期中等教育は普通学校か職業教育学校で行われる。高等教育機関としては大学や専門職・専門技術職等養成学校がある。大学は研究するところで、養成機関ではないという考えのようである。

社会福祉・保健ヘルパー等養成教育は、義務教育終了後すぐであれば準備教育から受けるが、社会人や普通教育終了者は第1過程から受ける。理論と実習を繰り返し、実習の比重が重い。

*3. amiでは介護職と看護助手の就労環境について調査・研究するプロジェクトが生まれ、国から2003年までの4年間で200万ユーロの助成金が出されている。

- *4. 例えば、給食等の調理をする調理場では、職員の体格に合わせて調理台の高さが調節できたり、重い鍋を持ち上げずに調理できるよう自動化されている。
- *5. ノルウェーのHalvor Lundeなどが開発した理論。彼の本（参考文献7）がデンマーク語で出版されていて移乗技術を教える時に用いられている。

参考文献

1. 仲村優一、一番ヶ瀬康子編『世界の社会福祉 ⑥ デンマーク・ノルウェー』旬報社 1999
2. イエク,B,F,F他編 西澤秀夫監訳『ヨーロッパの在宅ケア』筒井書房 1999
3. 木下澄代著『「かぜ薬」のない国デンマークの福祉と医療』自治体研究社 1999
4. 松岡洋子著『「老人ホーム」を超えて－21世紀 デンマーク高齢者福祉レポート』クリエイツかもがわ 2002
5. 山井和則著『体験ルポ 世界の高齢者福祉』岩波新書 1991
6. Bente Shibye『Arbejdsmiljø i Sygesektoren』ami 2001
7. Per Halvor Lunde『Bevægelse og forflytning』Gads Forlag 2001

にしかた のりえ（看護学）